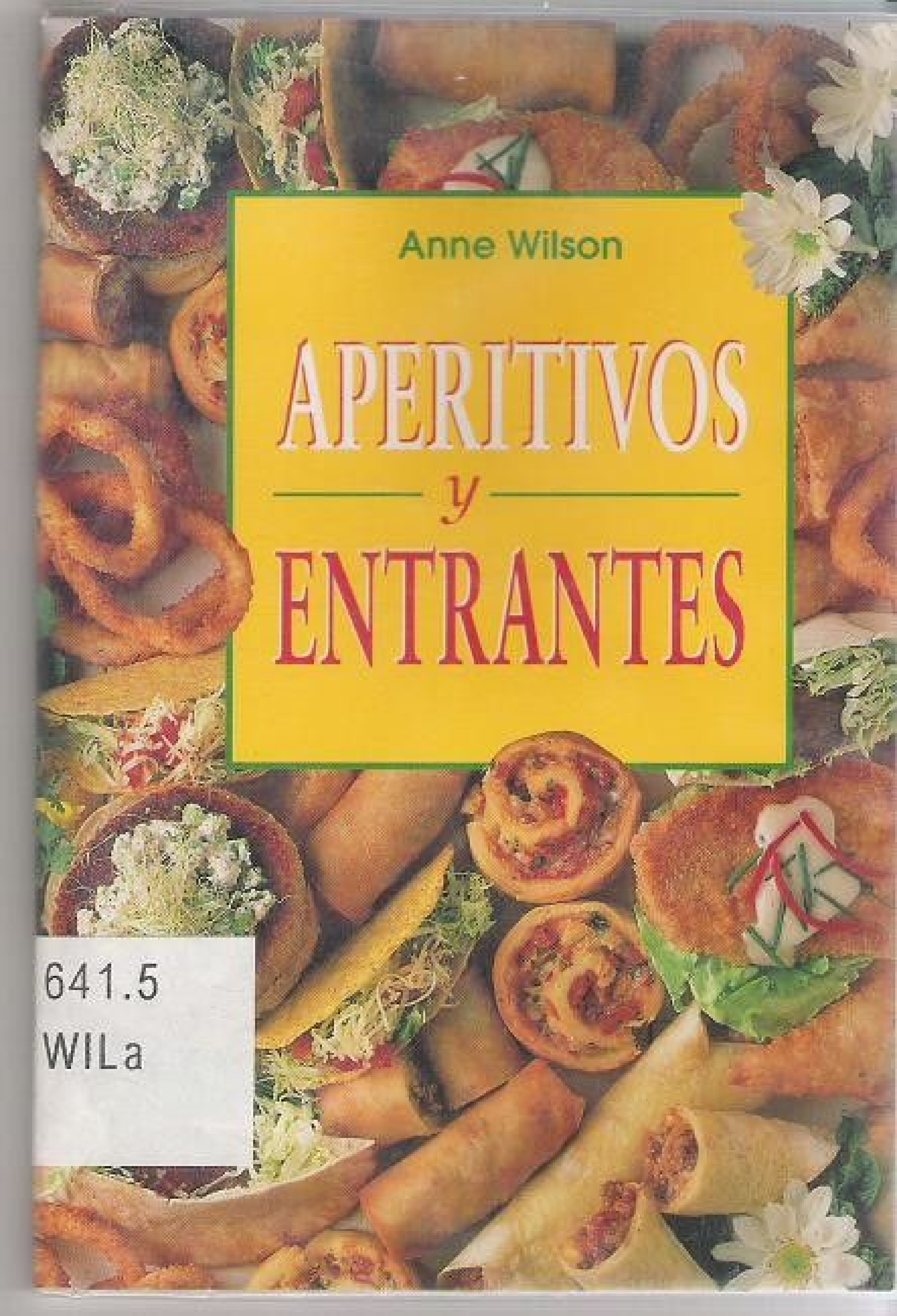

Anne Wilson
APERITIVOS
y
ENTRANTES

Cocina rápida y fácil

Todas estas recetas se preparan de forma fácil y cómoda. Se trata de platos rápidos que se comen sin formalismos en un santiamén. Son ideales para grandes aperitivos familiares y algunas recetas también pueden utilizarse para fiestas, doblando las cantidades; resultan perfectas para gente joven con apetitos insaciables.

Pisto picante con tortitas de pan pita

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 2 tazas



2 cucharadas de aceite
1 cebolla picada
2 dientes de ajo machacados
2 guindillas rojas cortadas
1 lata de 425 g de tomate triturado
2 pimientos cortados
2 cucharadas de zumo de limón
1/3 taza de perejil picado
3 panecillos de pan pita
1/4 taza de crema agria

1. Precaliente el horno a 180°C. Ponga el aceite a calentar en un cazo y añada la cebolla, los ajos y las guindillas. Remueva a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se dore la cebolla.
2. Agregue el tomate, los pimientos y el zumo de limón y llévelo a ebullición. Baje el fuego y déjelo hervir durante 5 minutos o hasta que se evapore el líquido y espese. Espolvoree el perejil y remueva.
3. Corte el pan pita en dos y forme 8 triángulos con cada mitad. Colóquelos en la placa del horno y dórelos durante 10 minutos hasta que estén crujientes.
4. Con una cuchara, abra un hueco en el centro del bol y llénelo con crema agria. Sírvalo caliente o frío para untar las tortitas de pita.

Nota: Utilice pimientos rojos asados en conserva. Para prepararlos usted mismo, áselos en el horno hasta que estén blandos, déjelos enfriar y pélelos.

Pisto picante con tortitas de pan pita

Alas de pollo picantes

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4 personas



1/3 taza de salsa de tomate
2 cucharadas de mostaza francesa
1 cucharada de salsa Worcestershire
2 cucharaditas de orégano
1 cebolla picada fina
2 dientes de ajo machacados
12 alas de pollo

1. Precaliente el horno a 210°C. En una fuente de horno grande mezcle la salsa de tomate, la mostaza, la salsa Worcestershire, el orégano, la cebolla y los ajos. Coloque las alas de pollo y remueva hasta que queden bien cubiertas.
2. Métalas en el horno durante 45 minutos o hasta que estén bien doradas. Dé la vuelta al pollo de vez en cuando y rocíelo con la salsa.

Variación: También puede usar muslos de pollo, pero deberá dejarlos cocer más tiempo.



Samosas crujientes

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
4 minutos por unidad
Para 16 unidades



2 láminas de masa de hojaldre
aceite para freír

Relleno
200 g de carne de cerdo y de ternera picadas
1 zanahoria mediana rallada
1/2 taza de guisantes congelados, bien escurridos
2 dientes de ajo machacados
2 cucharaditas de curry en polvo
2 cucharadas de salsa de tamarindo

1. Corte las láminas de hojaldre en cuatro cuadrados, y cada uno de ellos en dos triángulos.
2. Preparación del relleno: en un bol pequeño, mezcle la carne picada, la zanahoria, los guisantes, los ajos, el curry en polvo y la salsa de tamarindo.
3. Reparta bien el relleno en los triángulos. Unte los bordes de la masa con agua y enróllela para que no se salga el relleno formando triángulos más pequeños. Presione los bordes para que se peguen.
4. Caliente el aceite en una sartén honda y fría las samosas en tandas pequeñas a fuego medio-alto durante 4 minutos o hasta que estén doradas, crujientes y bien hechas por dentro. Sáquelas de la sartén con unas pinzas o con una rasera. Colóquelas en una bandeja con papel de cocina para que escurran el aceite y tápelas para mantenerlas calientes. Repita la misma operación con todas las samosas. Acompáñelas con un bol de salsa picante.

Nota: Fría las samosas en abundante aceite para que las cubra bien.

> **Consejo**
> La salsa de tamarindo tiene un sabor ácido. Si no la encuentra, pruebe en una tienda de productos asiáticos. También se venden pastelillos de pulpa de tamarindo en bolsas de plástico, que se disuelven en agua caliente, y luego se escurren bien. El zumo de limón es un buen sustituto de esta salsa.

Alas de pollo picantes (arriba) y samosas crujientes

Gambas rebozadas con sésamo y salsa picante a la menta

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
2 minutos por tanda
Para 4 personas



1 kg (unas 24) de gambas grandes crudas
1/4 taza de harina
1 huevo poco batido
2/3 taza de pan rallado
1/2 taza de sésamo
aceite para freír

Salsa picante a la menta
1 taza de menta fresca
1/2 taza de chutney de frutas
2 cucharadas de zumo de limón

1. Pele las gambas hasta la mitad, sin llegar a la cola. Practique un pequeño corte por la parte dorsal, quite el intestino y aplánelas un poco.
2. Enharínelas sacudiendo la harina sobrante. Rebócelas en el huevo batido y luego en el pan rallado mezclado con el sésamo.
3. Caliente el aceite en una sartén y eche las gambas con cuidado. Fríalas a fuego medio-alto durante 2 minutos o hasta que se doren. Sáquelas de la sartén con unas pinzas o con una rasera y escúrralas sobre papel de cocina.
4. Preparación de la salsa picante: mezcle la menta, el chutney y el zumo de limón con la batidora durante unos 15 segundos. Sirva esta salsa para ir untando las gambas.

Gambas rebozadas con sésamo y salsa picante a la menta



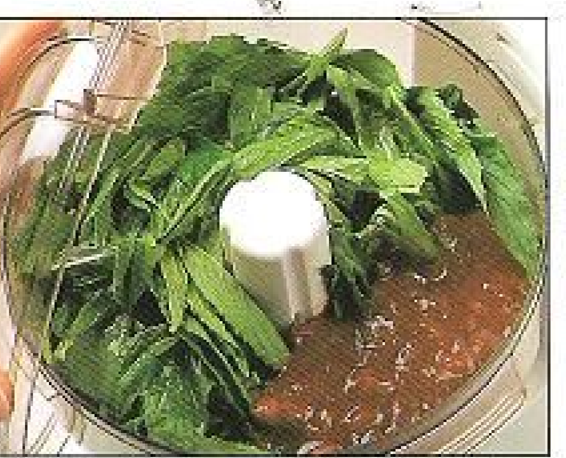
Pele las gambas hasta la mitad sin llegar a la cola y quíteles el intestino. Aplánelas un poco.



Rebócelas con el huevo y el pan rallado mezclado con el sésamo.



Fría las gambas en abundante aceite caliente durante 2 minutos hasta que se doren.



Prepare la salsa picante mezclando la menta, el chutney y el zumo de limón con la batidora.

Brochetas de ternera con salsa de cacahuetes

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas



500 g de carne de ternera
1 cucharada de aceite
1 cucharada de miel
1 cucharada de salsa de soja

Salsa de cacahuetes
½ taza de manteca de cacahuete
1 cucharada de salsa de soja
½ taza de agua
2 cucharaditas de salsa de guindilla dulce

1. Limpie la carne, eliminando la grasa y los nervios, y córtela en tiras finas. Pinche los trozos de carne en ocho brochetas. Mezcle el aceite, la miel y la salsa de soja en un bol pequeño.
2. En una plancha o parrilla con un poco de aceite, coloque las brochetas y úntelas con la mezcla de aceite. Áselas a fuego medio durante 12 minutos, rociándolas con el aceite de vez en cuando. Sírvalas calientes con la salsa de cacahuetes.
3. Preparación de la salsa de cacahuetes: en un cazo, ponga la manteca, la salsa de soja, el agua y la salsa de guindilla y caliéntelo todo a fuego medio.



Triángulos de queso feta

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 8 unidades



2 cucharaditas de aceite
1 cebolla pequeña picada
6 (300 g) hojas de acelga grandes
½ taza de queso cheddar rallado
140 g de queso feta, desmigado
2 huevos poco batidos, por separado
2 láminas de masa de hojaldre

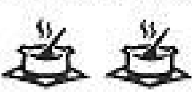
1. Precaliente el horno a 210°C. Engrase dos placas del horno con mantequilla fundida o aceite. Caliente el aceite en una sartén y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos hasta que se dore. Colóquela en un bol grande. Lave las hojas de acelga y trocéelas. Colóquelas en la sartén y fríalas tapadas durante 30 segundos hasta que se ablanden. Fríalas en dos tandas, moviendo la sartén a menudo y removiendo con unas pinzas para que las hojas no se peguen. Sáquelas y déjelas enfriar.
2. Forme puñados pequeños de acelgas y apriete para escurrirlas bien. Córtelas y agréguelas al bol con los quesos; mezcle bien. Añada un huevo y remueva.
3. Corte las láminas de hojaldre en cuatro cuadrados. Reparta bien el relleno y doble la pasta formando triángulos. Píntelos con el otro huevo y colóquelos en las placas del horno. Deje hornear 25 minutos hasta que se doren.

Brochetas de ternera con salsa de cacahuetes (arriba) y triángulos de queso feta

> **Consejo**
> Si las brochetas son de bambú, sumérjalas en agua durante 30 minutos antes de usarlas, de este modo, evitará que se quemen.

Rollitos de primavera

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 8 unidades

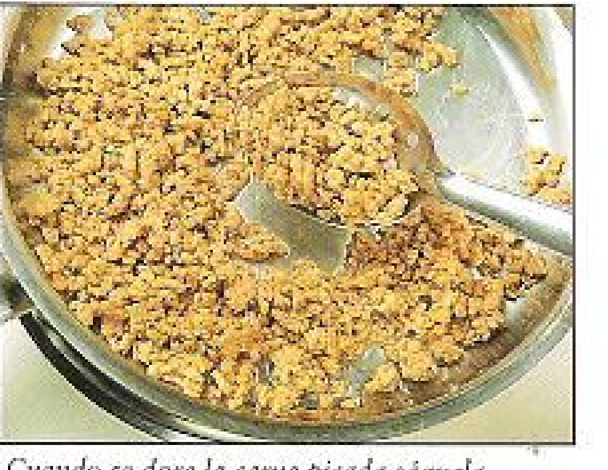


1 cucharada de aceite
200 g de carne de cerdo picada
2 zanahorias pequeñas ralladas
2 cebolletas picadas
60 g de col china en tiras
60 g de brotes de judías
1 pimiento rojo cortado en tiras finas
2 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
8 láminas de pasta para rollitos de primavera
aceite para freír
salsa de soja para acompañar

1. Caliente el aceite en una sartén y añada la carne de cerdo picada. Fríala a fuego medio durante 5 minutos hasta que se dore y se haya evaporado casi todo el líquido. Saque la carne con una rasera y déjela enfriar un poco.
2. Coloque las verduras, el ajo y el jengibre en un bol grande y mezcle con las manos. Coloque la mezcla en la sartén y fríala durante 2 minutos hasta que se ablanden los ingredientes. Mezcle bien las verduras con la carne en un bol.
3. Coloque las láminas de pasta una por una en diagonal sobre la superficie de trabajo. Vierta unos 60 g de relleno encima de la pasta transversalmente. Doble las puntas más cercanas a usted y luego los lados. Humedezca las puntas con agua para que se peguen. Repita la misma operación con todos los rollitos.
4. Caliente el aceite en una sartén y fría los rollitos a fuego medio-alto durante 1 ó 2 minutos hasta que se doren y estén crujientes. Fría uno o dos rollitos cada vez. Sáquelos de la sartén con unas pinzas o una rasera y colóquelos en una bandeja cubierta con papel de cocina. Sírvalos calientes acompañados con salsa de soja.

CONSEJO
Encontrará las láminas de pasta para rollitos de primavera en establecimientos de productos asiáticos. Si no los usa todos, puede congelar los que le sobren. Una vez descongelados guárdelos en el frigorífico.

Rollitos de primavera



Cuando se dore la carne picada sáquela de la sartén con una rasera.



Mezcle bien las verduras, el ajo y el jengibre con las manos.





Doble las puntas de las láminas de pasta y enróllelas bien.



Fría uno o dos rollitos cada vez en abundante aceite caliente.

Bollitos de maíz con queso

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 12 unidades



3/4 taza de harina flor
1/4 cucharadita de sal
1/2 taza de harina de maíz (polenta fina)
3/4 taza de queso rallado de sabor fuerte
30 g de maíz en grano enlatado
2 huevos poco batidos
1/3 taza de leche
1/4 taza de aceite

1. Precaliente el horno a 180°C. Utilice mantequilla derretida o aceite para engrasar ocho moldes para bollitos (hasta 1/3 de su capacidad).
2. Tamice la harina y la sal en un bol grande. Agregue la harina de maíz, el queso y el maíz en grano, y practique un hueco en el centro de la masa. Incorpore los huevos mezclados con la leche y el aceite.
3. Con una cuchara de madera, remueva bien los ingredientes, pero sin que lleguen a formar una masa compacta. Sírvase de una cuchara para rellenar los moldes con la mezcla resultante y hornéelos durante 20 minutos hasta que la masa suba y se dore. Desmolde los bollitos y sírvalos inmediatamente.



Miniperritos calientes al maíz

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
1 minuto
Para 16 unidades



8 salchichas de frankfurt
8 brochetas de madera
harina de maíz para espolvorear
aceite para freír
salsa de tomate para acompañar

Rebozado
2 tazas de harina flor
1 huevo poco batido
1 cucharada de aceite
1 1/2 tazas de agua

1. Corte las salchichas por la mitad longitudinalmente. Parta los palillos en dos y pinche en ellos las salchichas. Espolvoréelas con una pizca de harina de maíz.
2. Preparación del rebozado: tamice la harina en un bol y practique un hueco en el centro. Añada poco a poco el huevo, el aceite y el agua. Remueva hasta que se absorba todo el líquido y la masa no presente grumos.
3. Caliente un poco el aceite en una sartén. Reboce las salchichas sujetándolas por los palillos y dejando que escurran un poco. Con unas pinzas o una rasera, colóquelas con cuidado en la sartén. Fríalas a fuego medio-alto durante 1 minuto o hasta que se doren, y estén crujientes y bien hechas por dentro. Sáquelas de la sartén y colóquelas en una bandeja cubierta con papel de cocina. Tápelas para que se mantengan calientes y repita la misma operación con todas las salchichas. Se acompañan con salsa de tomate.

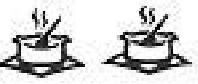
Nota: Las salchichas se fríen con los palillos.

> Consejo
> Para potenciar el sabor, añada al rebozado una cucharadita de guindilla fresca picada (se vende en tarros) o una pizca de guindilla en polvo.

Bollitos de maíz con queso (arriba) y miniperritos calientes

Buñuelos de verdura

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
3 minutos por tanda
Para 4–6 personas



1 taza de harina
1 huevo
1 taza de agua
100 g de brécol
1 cebolla pequeña
1 zanahoria pequeña
1 pimiento rojo pequeño
aceite para freír

1. Tamice la harina en un bol grande y abra un hueco en el centro. Incorpore el huevo y el agua, y remueva bien. Tape el bol con film transparente y métalo en el frigorífico unos 10 minutos.
2. Corte el brécol en ramilletes pequeños, la cebolla en rodajas muy finas, y la zanahoria y el pimiento en tiras finas de unos 6 cm de largo. Agregue las verduras a la masa y remueva bien.
3. En una sartén mediana, caliente el aceite y con ayuda de unas pinzas, sumerja en él, sin soltarlos, dos o tres trozos de verdura previamente rebozados en la masa. Fríalos durante unos segundos hasta que el rebozado y las verduras adquieran consistencia. Suéltelos en la sartén hasta que queden dorados y crujientes. Escúrralos sobre papel de cocina y sírvalos con salsa de guindilla dulce o salsa de soja.



Buñuelos de salmón

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 4 personas



415 g de salmón enlatado
1 patata mediana
1 cebolleta picada fina
1 cucharada de pan rallado
1 huevo poco batido
2 cucharadas de aceite

Salsa de tomate
1 tomate mediano picado finamente
1 cebolleta picada fina
1 diente de ajo machacado
2 cucharaditas de perejil picado
1 cucharadita de vinagre de vino tinto

1. Escurra bien el salmón, colóquelo en un bol grande y desmíguelo con un tenedor. Ralle la patata escurriendo el líquido sobrante y mézclela con el salmón. Agregue la cebolleta, el pan rallado y el huevo y remuévalo todo bien.
2. Divida la masa en ocho porciones y aplástelas de modo que tomen forma de hamburguesa de unos 7 cm de diámetro. En una sartén, caliente el aceite y fría las porciones a fuego medio durante 3 minutos por cada lado, hasta que se doren. Sirva los buñuelos con salsa de tomate.
3. Preparación de la salsa de tomate: ponga el tomate, la cebolleta, el ajo, el perejil y el vinagre de vino tinto en un bol mediano y revuélvalo todo hasta mezclar bien los aromas.

> **Consejo**
> Use salsa de tomate en conserva en lugar de prepararla usted mismo. La encontrará en la sección de productos mexicanos del supermercado en sus variedades suave, natural y picante.

Buñuelos de verdura (arriba) y buñuelos de salmón



Buñuelos de maíz y patata

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 4 minutos por tanda
Para 20 unidades



2 patatas grandes, peladas y ralladas
260 g de maíz en grano escurrido
4 huevos poco batidos
1/2 taza de pan rallado
6 cebolletas picadas
1 cucharadita de garam masala
1/4 taza de aceite

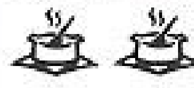
Salsa
8 cucharadas de yogur natural
2 cucharadas de menta fresca picada
2 cucharadas de salsa de guindilla dulce

1. Escurra bien la patata rallada sobre papel de cocina.
2. En un bol mediano, mezcle la patata con el maíz, los huevos, el pan rallado, las cebolletas y el garam masala.
3. En una sartén, caliente dos cucharadas de aceite. Vierta la mezcla en la sartén a cucharadas colmadas y deje freír a fuego medio durante 2 minutos por cada lado, hasta que se doren bien. Escurra los buñuelos sobre papel de cocina y tápelos para que no se enfríen. Repita la misma operación con el resto de la masa añadiendo más aceite, si es necesario.
4. Preparación de la salsa: mezcle bien todos los ingredientes. Sírvala con los buñuelos.

Variación: Si lo desea, puede usar 1 taza de maíz congelado en lugar del maíz en conserva.

Albóndigas de lentejas al queso

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 1 minuto por tanda
Para 30 unidades



1 taza de lentejas rojas
4 cebolletas picadas
2 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de comino molido
1 taza de pan rallado
1 taza de queso cheddar rallado
1 calabacín grande rallado
1 taza de harina de maíz, (polenta)
aceite para freír

1. Ponga las lentejas en una olla mediana y cúbralas con agua. Llévelas a ebullición y baje el fuego, tápelas y déjelas hervir durante 10 minutos hasta que estén tiernas. Escúrralas y refrésquelas con agua fría.
2. Mezcle la mitad de las lentejas con las cebolletas y el ajo en la batidora durante cinco segundos o hasta que la masa adquiera consistencia. Colóquela en un bol grande y añada las lentejas restantes, el comino, el pan rallado, el queso y el calabacín; remuévalo todo bien.
3. Tome cucharadas rasas de masa y déles forma de bolitas con las manos. Rebócelas con un poco de harina de maíz.
4. En una sartén, caliente el aceite y fría las albóndigas por tandas a fuego medio durante 1 minuto o hasta que se doren y estén crujientes y bien hechas por dentro. Sáquelas de la sartén con unas pinzas o con una rasera y escúrralas sobre papel de cocina. Repita la misma operación con el resto de la masa. Sírvalas calientes.

Nota: Resultan deliciosas acompañadas con chutney o yogur.

Buñuelos de maíz y patata (arriba) y albóndigas de lentejas al queso

Calamares fritos con salsa tártara

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 minuto por tanda
Para 4 personas



500 g (unos 8) de calamares pequeños limpios
2 cucharadas de harina de maíz
2 huevos poco batidos
2 dientes de ajo machacados
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 taza de pan rallado
aceite para freír

Salsa tártara
1 taza de mayonesa
2 cucharadas de cebollino
2 cucharadas de cebollitas en vinagre
1 cucharada de mostaza en grano

1. Corte los calamares en rodajas finas y rebócelos con harina de maíz, sacudiéndolos para eliminar la harina sobrante. Imprégnelos con la mezcla de huevo, ajo y ralladura de limón y, por último, rebócelos con el pan rallado, sacudiéndolos para eliminar el pan sobrante.
2. En una sartén, caliente el aceite y fría los calamares a fuego medio-alto durante 1 minuto o hasta que se doren un poco. Sáquelos de la sartén con una rasera y escúrralos sobre papel de cocina. Tápelos para que se mantengan calientes y repita la misma operación con el resto de calamares.
3. **Preparación de la salsa tártara:** mezcle bien la mayonesa, el cebollino, las cebollitas en vinagre y la mostaza. Sírvala para ir untando los calamares.

Vol-au-vents de verdura con crema al pesto

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos
Para 4 personas



Crema al pesto
1/2 taza de albahaca fresca
1/4 taza de nata líquida
2 cucharadas de queso parmesano rallado
1–2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo machacado

Relleno de verduras
2 cucharadas de aceite
1 cebolla pequeña cortada en tiras
125 g de tomates tipo cereza, partidos por la mitad
125 g de champiñones laminados
1/2 aguacate pelado y troceado
1 cucharada de vinagre balsámico
4 moldes de hojaldre para vol-au-vent de 10 cm

1. Precaliente el horno a 180°C.
Preparación de la crema al pesto: mezcle la albahaca, la nata líquida, el queso, el aceite y el ajo con la batidora durante 20 segundos o hasta que la mezcla quede uniforme y cremosa. Colóquela en un bol y tápela con film transparente.
2. **Preparación del relleno de verduras:** en una sartén, caliente el aceite y fría la cebolla durante 1 minuto o hasta que se dore. Agregue los tomates y los champiñones y fríalos durante 1 minuto o hasta que se ablanden. Por último, añada el aguacate troceado y el vinagre; retire la sartén del fuego.
3. Coloque los moldes de vol-au-vent en la placa del horno y hornee durante 5 minutos o hasta que estén bien calientes. Rellénelos con la mezcla de verduras y añada un poco de pesto por encima. Sírvalos enseguida.

Calamares fritos con salsa tártara (arriba) y vol-au-vents de verdura con crema al pesto



Brochetas de cordero con conserva de mango

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
10–15 minutos
Para 4 personas



500 g de carne de cordero deshuesada
4 cebolletas
1/3 taza de salsa china de soja

Conserva de mango
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada
2 guindillas rojas pequeñas picadas
1 mango grande, pelado y troceado
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de azúcar

1. Limpie la carne de grasa y nervios, y córtela en trocitos de unos 3 cm. Corte las cebolletas en tiras de 3 cm. Pinche los trozos de cordero y de cebolleta en la brocheta, alternándolos. (Si las brochetas son de madera, sumérjalas 15 minutos en agua antes de usarlas.)
2. Coloque las brochetas en una plancha fría con un poco de aceite y úntelas con la salsa china. Áselas a fuego rápido durante 4 minutos por cada lado, o hasta que queden al gusto, rociándolas de vez en cuando con la salsa.
3. Preparación de la conserva de mango: en un cazo, caliente el aceite y rehogue la cebolla y las guindillas a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se dore la cebolla. Añada el mango, el vinagre y el azúcar, y llévelo a ebullición. Baje el fuego y déjelo hervir destapado durante 5 minutos o hasta que la mezcla adquiera consistencia. Se sirve como acompañamiento de las brochetas de cordero.

Nota: Para ahorrarse tiempo, use chutney embotellado o en conserva.

> **Consejo**
> Para esta receta puede usar filetes de cordero (no son baratos, pero apenas tienen desperdicio), u otra pieza del cordero sin grasa. También puede pedir al carnicero que le deshuese y trocee una pierna de cordero. Procure no asar demasiado la carne. Aunque hasta ahora se solía servir la carne muy hecha, cada vez está ganando más aceptación la carne ligeramente roja, pues queda más tierna y jugosa.

Brochetas de cordero con conserva de mango

Hamburguesas a la guindilla

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas



½ taza de judías rojas arriñonadas cocidas
250 g de carne picada
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 cebolla picada fina
1½ cucharaditas de salsa de guindilla
1 cucharadita de comino molido
4 panecillos para hamburguesas

Relleno
1 aguacate troceado
1 pimiento verde pequeño picado
1 tomate maduro mediano picado
½ taza de queso cheddar rallado
⅓ taza de crema agria

1. Coloque las judías en un bol mediano y cháfelas un poco con un tenedor. Añada la carne picada, el concentrado de tomate, la cebolla, la salsa de guindilla y el comino, y mezcle bien. Divida la masa en cuatro partes y aplástela para formar hamburguesas.
2. En una plancha fría con un poco de aceite, ase las hamburguesas a fuego alto 3 minutos por cada lado o hasta que se doren y estén bien hechas por dentro.
3. Preparación del acompañamiento: en un bol pequeño, mezcle el aguacate, el pimiento, el tomate, el queso y la crema.
4. Abra los panecillos por la mitad y tuéstelos un poco. Coloque las hamburguesas y cúbralas con el relleno.

Nota: Ajuste la cantidad de salsa de guindilla a su gusto.

Hamburguesas a la americana

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 16 minutos
Para 4 personas



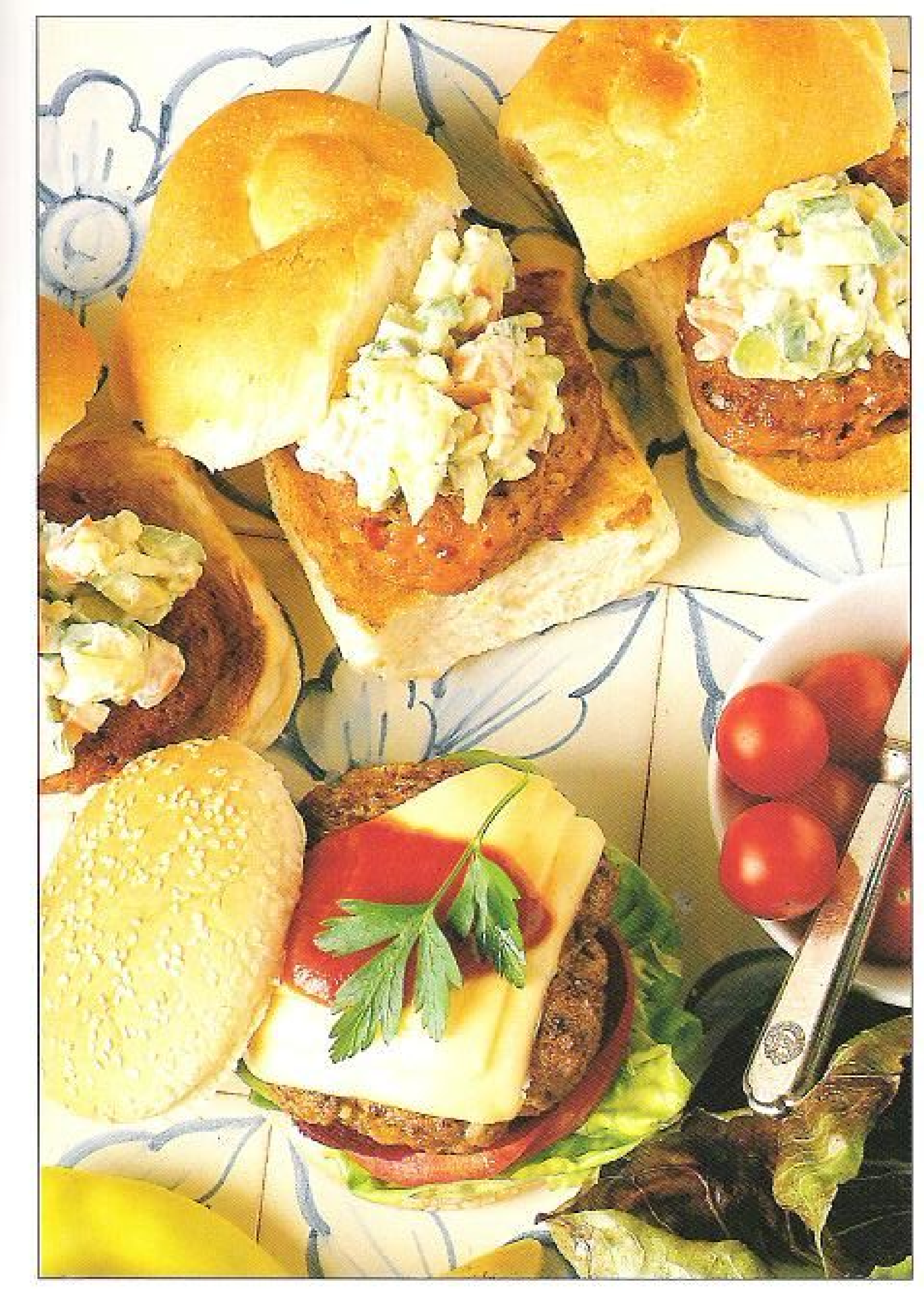
650 g de carne de ternera picada
1 cebolla mediana picada
1 cucharada de salsa Worcestershire
2 cucharadas de salsa de tomate
½ taza de pan rallado
1 huevo poco batido
2 cucharaditas de aceite
4 lonchas de queso cheddar
4 panecillos redondos
4 hojas de lechuga
1 tomate mediano en rodajas
4 rodajas de remolacha
salsa de tomate o salsa barbacoa

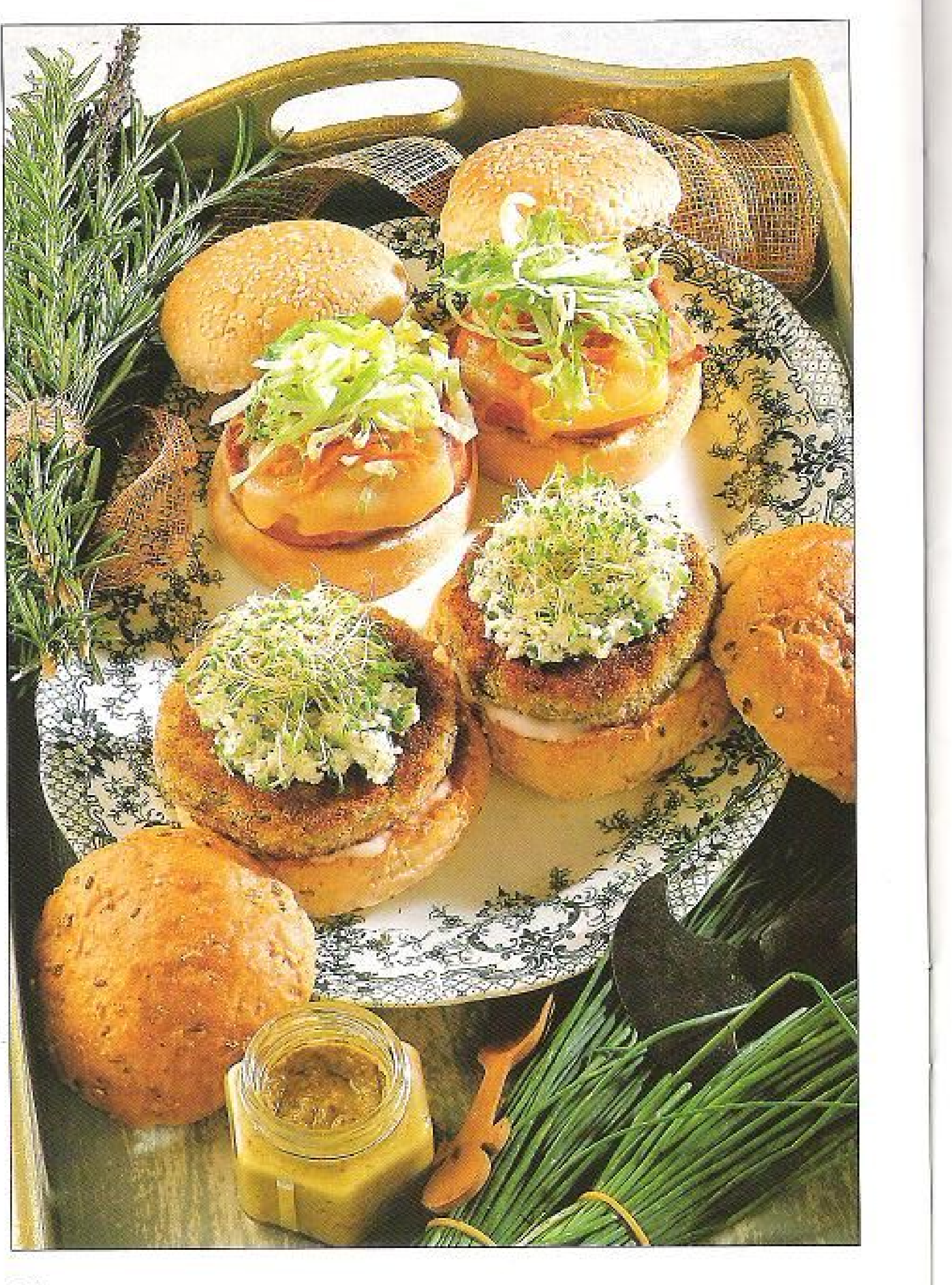
1. Ponga la carne picada, la cebolla, las salsas, el pan rallado y el huevo en un bol grande. Mezcle bien todos los ingredientes con las manos. Divida la masa en cuatro partes iguales y moldéelas en forma de hamburguesas de 1,5 cm de grosor.
2. En una sartén con un poco de aceite, ase las hamburguesas a fuego medio-alto durante 8 minutos por cada lado. Cuando falten 4 minutos, ponga una loncha de queso encima de las hamburguesas.
3. Mientras se asan las hamburguesas, abra los panecillos por la mitad y tuéstelos un poco. Ponga la lechuga, las rodajas de tomate y la remolacha y cúbralos con la hamburguesa. Añada salsa de tomate o salsa barbacoa al gusto y cúbralo con la otra mitad del pan. Sírvalas inmediatamente.

Nota: Pruebe a añadir rodajas de piña, bacon asado o un huevo frito encima de las hamburguesas.

> **Consejo**
> Duplique la cantidad de masa y congele las hamburguesas restantes separadas con film transparente y en una bolsa de plástico para otra ocasión.

Hamburguesas a la guindilla (arriba) y a la americana





Hamburguesas de cordero con queso y bacon

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 4 personas



400 g de carne de cordero picada
1 cebolla picada fina
2 cucharaditas de romero fresco picado
$^1/_4$ taza de concentrado de tomate
4 lonchas de bacon sin corteza
4 lonchas de queso
4 panecillos redondos
2 cucharadas de mostaza
1 zanahora mediana, rallada
1 taza de lechuga en tiras

1. En un bol mediano, mezcle el cordero, la cebolla, el romero y el concentrado de tomate. Divida la masa en cuatro partes y aplástela para formar las hamburguesas.
2. Envuelva las hamburguesas con una loncha de bacon sujetándola con un palillo.
3. En una plancha fría con un poco de aceite, ase las hamburguesas a fuego rápido 3 minutos por cada lado. Ponga una loncha de queso encima y retire la plancha del fuego. Quite el palillo.
4. Abra los panecillos por la mitad y tuéstelos un poco. Úntelos con la mostaza y coloque las hamburguesas, la zanahoria y la lechuga. Cubra con la otra mitad del pan y sírvalos calientes.




Hamburguesas de garbanzos con ricotta

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
4 minutos
Para 4 personas



400 g de garbanzos cocidos, bien escurridos
4 cebolletas picadas
$^1/_3$ taza de perejil fresco picado
2 dientes de ajo machacados
harina
1 huevo poco batido
$^1/_2$ taza de pan rallado
aceite para freír
4 panecillos redondos integrales
2 cucharadas de mayonesa
1 taza de brotes de alfalfa

Acompañamiento de ricotta:
125 g de queso ricotta
1 ramita de apio troceada
1 cucharada de mostaza en grano
2 cucharadas de cebollino fresco picado

1. Mezcle los garbanzos, las cebolletas, el perejil y el ajo con la picadora durante 10 segundos. Presione la masa con la mano y divídala en cuatro partes. Aplástela para formar las hamburguesas.
2. Reboce las hamburguesas con harina, sacudiéndolas para eliminar la que sobra. Páselas por el huevo y el pan rallado.
3. En una sartén, caliente el aceite y fría las hamburguesas a fuego medio unos 2 minutos por cada lado. Sáquelas y escúrralas sobre papel de cocina.
4. **Acompañamiento de ricotta:** mezcle bien el queso ricotta, el apio, la mostaza y el cebollino. Abra los panecillos por la mitad y úntelos con mayonesa. Coloque encima las hamburguesas, el acompañamiento y los brotes de alfalfa.

Hamburguesas de cordero con queso y bacon (arriba) y hamburguesas de garbanzos con ricotta

> **Consejo**
> Cultive semillas de alfalfa en casa; brotan en tan sólo 2 ó 3 días.

Bollitos con jamón, queso y piña

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



4 bollitos ingleses
2 cucharadas de mostaza en grano
1 cucharada de aceite
1 puerro cortado en rodajas
4 lonchas de jamón redondas
4 rodajas de piña escurrida
4 huevos
4 lonchas de queso cheddar

1. Abra los bollitos por la mitad, tuéstelos y úntelos con mostaza.
2. En una sartén, caliente el aceite y rehogue el puerro a fuego medio durante 1 minuto o hasta que se ablande. Retírelo de la sartén y póngalo encima de los bollitos.
3. Fría las lonchas de jamón 1 minuto por cada lado o hasta que se doren un poco. Sáquelas de la sartén y colóquelas encima del puerro. Repita la misma operación con la piña.
4. Casque los huevos uno por uno y échelos en la sartén. Fríalos a fuego lento durante 1 minuto. Sáquelos de la sartén y póngalos encima de la piña. Cúbralos con las lonchas de queso y áselo todo en la plancha a fuego medio durante 1 minuto o hasta que se funda el queso. Cubra con la otra mitad del pan y sírvalos calientes.

Variación: Puede usar panecillos normales en lugar de bollitos ingleses.

Hamburguesas de cerdo al sésamo

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas

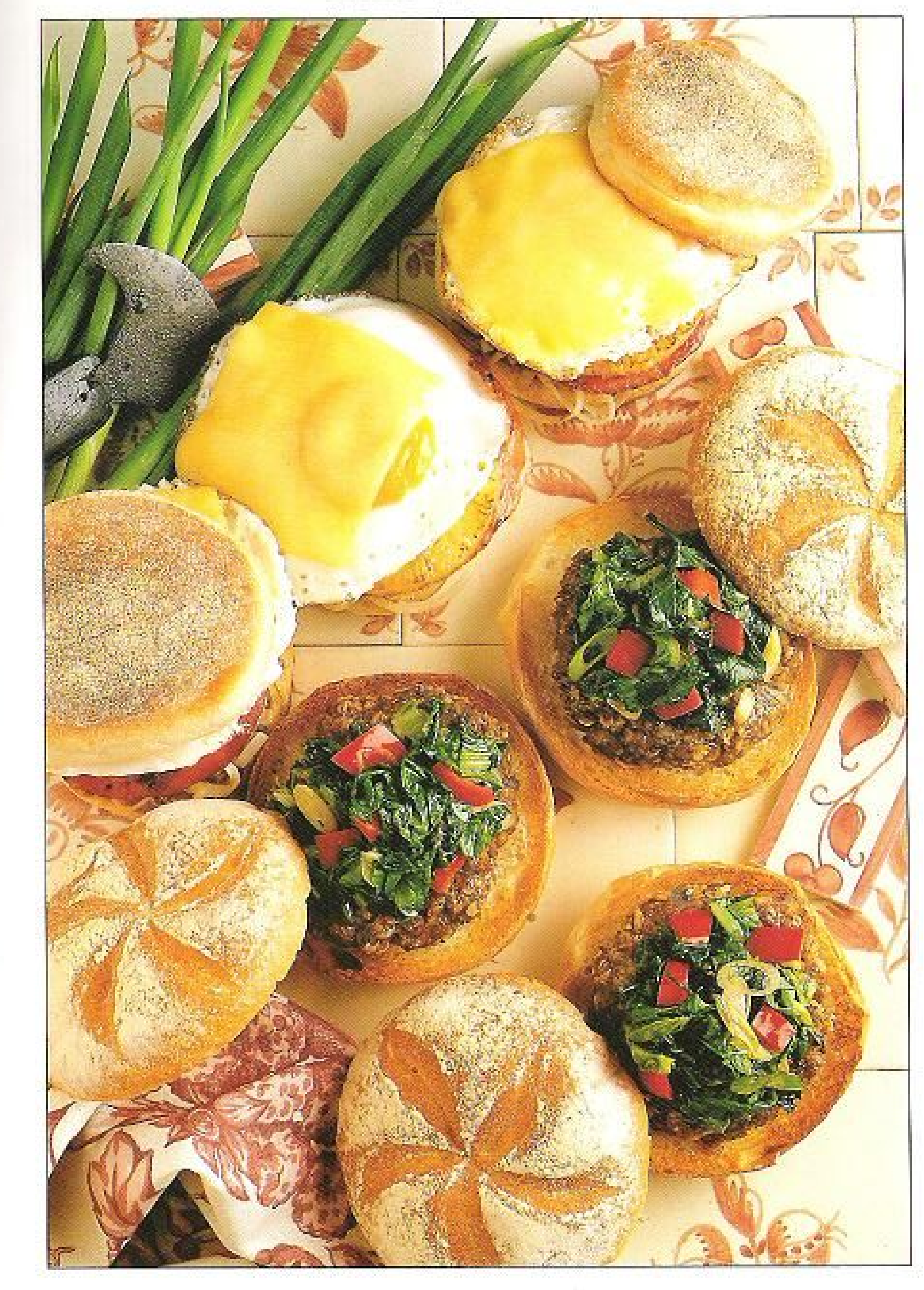


400 g de carne de cerdo y de ternera picadas
1/3 taza de copos de avena
1 cucharada de semillas de sésamo
2 cucharaditas de salsa de soja
2 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1/3 taza de salsa de ciruelas
4 panecillos redondos

Acompañamiento
1 cucharada de aceite de sésamo
1/2 pimiento rojo picado
2 cebolletas picadas
2 tazas de pak choi picada

1. En un bol mediano, mezcle la carne picada, los copos de avena, las semillas de sésamo, la salsa de soja, el ajo y el jengibre. Divida la masa en cuatro partes iguales y aplástela para formar las hamburguesas.
2. Unte las hamburguesas con un poco de salsa de ciruela, colóquelas en una plancha fría con un poco de aceite y áselas a fuego rápido durante 4 minutos por cada lado, úntandolas de vez en cuando con un poco de salsa de ciruelas.
3. **Preparación del acompañamiento:** en una sartén, caliente el aceite de sésamo y rehogue el pimiento y las cebolletas a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se ablanden. Agregue la col pak choi y remueva. Retire la sartén del fuego.
4. Abra los panecillos por la mitad y tuéstelos un poco. Disponga las hamburguesas y el acompañamiento encima y sírvalas.

> **Consejo**
> El aceite de sésamo, que encontrará en tiendas de productos asiáticos y en algunos supermercados, se caracteriza por su sabor fuerte. Si no le gusta, use aceite de cacahuete.



Bollitos con jamón, queso y piña (arriba) y hamburguesas de cerdo al sésamo

Filetes de pollo empanados

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 4 personas



4 filetes de pechuga de pollo
$^1/_2$ taza de harina
2 huevos poco batidos
1 taza de pan rallado
2 cucharadas de condimento para pollo al estilo "cajun"
2 cucharadas de aceite
4 panecillos redondos
4 hojas de lechuga
$^1/_2$ taza de aliño cremoso para ensaladas o mayonesa

1. Limpie el pollo eliminando la grasa y los nervios. Aplaste un poco los filetes con el rodillo y enharínelos. Sacúdalos para eliminar el exceso de harina. Páselos por el huevo uno por uno y luego por el pan rallado mezclado con el condimento al estilo "cajun".
2. En una sartén, caliente el aceite y fría el pollo a fuego medio durante 4 minutos por cada lado. Déjelo escurrir sobre papel de cocina.
3. Abra los panecillos por la mitad, ponga una hoja de lechuga, el filete de pollo encima y rocíelo con un poco de aliño.



Empanadas de pollo a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas

500 g de carne de pollo picada
1 taza (60 g) de pan rallado
1 cebolla grande picada fina
2 cucharadas de cebollino picado
2 cucharadas de perejil fresco picado
1 cucharada de tomillo fresco
2 cucharaditas de salsa Worcestershire
1 huevo poco batido
90 g de queso feta desmenuzado
pimienta negra recién molida al gusto
$^1/_2$ taza de chutney de frutas

1. En un bol, mezcle bien la carne picada, el pan rallado, la cebolla, el cebollino, el perejil, el tomillo, la salsa Worcestershire y el huevo.
2. Divida la masa en ocho partes iguales y forme empanadas de unos 1,5 cm de grosor.
3. En una plancha fría con un poco de aceite, coloque las empanadas y áselas a fuego rápido durante 5 minutos por cada lado o hasta que estén bien doradas y hechas por dentro.
4. Coloque un poco de queso feta encima de cada empanada y espolvoree con pimienta. Manténgalas en el fuego hasta que se funda el queso y añádales una cucharada de chutney.
Si lo desea, puede servirlas en panecillos.

Nota: Para mayor comodidad, prepare las empanadas con un día de antelación y guárdelas en el frigorífico tapadas hasta que vaya a cocinarlas.

Filetes de pollo empanados (arriba) y empanadas de pollo a las finas hierbas

Consejo
Para preparar otro plato más elaborado, puede servir el queso feta como acompañamiento de las empanadas. Para ello, mezcle el queso con 1 cucharada de menta picada, 2 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharada de zumo de limón.

Tacos de ternera

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña picada
500 g de carne de ternera picada
1 paquete de 35 g de condimento para tacos
¼ taza de agua
½ taza de salsa para tacos
8 tortitas para tacos
4 hojas de lechuga cortadas en tiras finas
1 tomate grande picado
1 taza de queso cheddar rallado

1. En una sartén, caliente el aceite y rehogue la cebolla a fuego medio durante 3 minutos hasta que se dore. Agregue la carne picada y fríala durante 3 minutos. Si se forman grumos mientras fríe la carne, deshágalos con un tenedor.
2. Añada el condimento para tacos, el agua y la salsa y deje cocer a fuego medio sin dejar de remover durante 3 minutos o hasta que espese.
3. Para servirlo, ponga un poco de la mezcla en la base de cada tortita de taco y añada la lechuga, el tomate y el queso rallado.



Burritos de ternera con judías

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana cortada en rodajas
1 cucharada de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
½ cucharadita de canela molida
1 cucharadita de guindilla en polvo
600 g de carne de ternera picada
425 g de tomate triturado enlatado
⅓ taza de concentrado de tomate
440 g de judías arriñonadas cocidas, bien escurridas
270 g de maíz en grano
1 paquete de tortillas de harina

Cobertura
160 g de cheddar rallado
¼ taza de salsa para tacos (opcional)

1. En una sartén, caliente el aceite y rehogue la cebolla con las especias y la carne picada. Tápelo y fríalo a fuego medio-alto durante 10 minutos hasta que se dore bien y se haya evaporado casi todo el líquido. Si se forman grumos en la carne, deshágalos con un tenedor. Baje el fuego y agregue los tomates y el concentrado de tomate. Deje cocer tapado durante 20 minutos removiendo de vez en cuando. Añada las judías y el maíz y deje hervir hasta que se calienten bien.
2. Precaliente el horno a 180°C. Para rellenar los burritos, ponga aproximadamente media taza de la mezcla en cada tortilla. Enróllelas y póngalas boca abajo en una placa del horno (cuente dos burritos por persona). Espolvoree los burritos con queso rallado y hornéelos durante 10 minutos o hasta que se funda el queso. Si lo desea, puede añadir a cada burrito una cucharada de salsa para tacos. Sírvalos acompañados con ensalada verde.

Nota: Las tortillas de harina las puede encontrar en algunos supermercados. De lo contrario, use pan pita abierto por la mitad.

Tacos de ternera (arriba) y burritos de ternera con judías



APERITIVOS Y ENTRANTES

Nachos con guacamole

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
3–5 minutos
Para 4 personas



440 g de judías rojas arriñonadas cocidas, bien escurridas
1/3 taza de salsa de tomate
250 g de tortitas de maíz
2 tazas de queso cheddar rallado
1 1/2 tazas de salsa de tomate, adicional
1/3 taza de crema agria

Guacamole
1 aguacate grande
1 cebolleta picada fina
1 tomate pequeño picado
1 cucharada de zumo de limón
pimienta negra molida al gusto

1. Precaliente el horno a 180°C. Mezcle las judías con la salsa de tomate y reparta la mezcla en cuatro platitos que vayan al horno. Cúbralo con las tortitas de maíz y el queso rallado. Hornee durante 3 ó 5 minutos hasta que se funda el queso.
2. Para preparar los nachos, añada más salsa encima del queso fundido y termine con el guacamole y la crema agria.
3. Preparación del guacamole: pele el aguacate y quítele el hueso. Aplaste un poco la pulpa con un tenedor y mézclela con la cebolleta, el tomate, el zumo de limón y la pimienta.



Albóndigas de cordero con salsa roja picante

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 10 unidades



850 g de carne de cordero picada
1 cebolla pequeña picada
1/4 taza de perejil picado
1 cucharada de mostaza francesa

Salsa picante roja
2 pimientos rojos grandes
1 cucharada de vinagre de estragón
2 cucharadas de piñones
2 dientes de ajo machacados
1/4 cucharadita de guindilla fresca picada
1/4 taza de aceite de oliva

1. En un bol grande, mezcle la carne picada, la cebolla, el perejil y la mostaza. Tome cucharadas rasas de masa y prepare 40 albóndigas. Métalas en el frigorífico hasta que vaya a cocinarlas. Pinche cuatro albóndigas en cada brocheta.
2. Preparación de la salsa roja picante: corte los pimientos por la mitad y quíteles las pepitas. Áselos con la piel hacia arriba hasta que ésta se ponga negra. Envuélvalos en un paño húmedo hasta que se enfríen y pélelos. Con la batidora, mezcle los pimientos, el vinagre, los piñones, el ajo y la guindilla a velocidad media, añadiendo el aceite poco a poco hasta que se forme una masa homogénea. Sírvalo en un bol.
3. En la plancha o en una sartén con un poco de aceite, ase las brochetas con las albóndigas a fuego medio-alto durante 12 minutos hasta que se doren bien. Escúrralas sobre papel de cocina y sírvalas con la salsa roja picante.

Nachos con guacamole (arriba) y albóndigas de cordero con salsa roja picante

Perritos calientes a la guindilla

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



1 tomate mediano picado
1 cebolla roja pequeña picada
2 cucharaditas de salsa de guindilla dulce
1 cucharada de albahaca picada
2 cucharaditas de aceite
4 salchichas condimentadas con hierbas y ajo
4 panecillos alargados

1. En un bol pequeño, mezcle bien el tomate, la cebolla, la salsa de guindilla y la albahaca.
2. Ponga el aceite a calentar en una sartén. Perfore las salchichas con un tenedor y fríalas a fuego medio durante 10 minutos hasta que se doren y estén bien hechas por dentro.
3. Abra los panecillos por la mitad, sin separar las dos mitades del pan y coloque una salchicha en cada uno con un poco de la mezcla de tomate y guindilla y sírvalos calientes.

Nota: Puede usar salchichas de cualquier tipo.

Costillas de ternera glaseadas

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas



1,5 kg de costillas de ternera
1/2 taza de zumo de albaricoque
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa de guindilla dulce
2 dientes de ajo machacados
2 cucharaditas de jengibre rallado

1. Precaliente el horno a 210°C. Coloque las costillas en una fuente de horno.
2. Mezcle el zumo de albaricoque, la salsa de soja, la salsa de guindilla, el ajo y el jengibre y rocíe las costillas.
3. Hornee durante 30 minutos o hasta que las costillas estén tiernas y bien doradas. Rociélas de vez en cuando con el jugo. Sírvalas calientes.

> **Consejo**
> Las costillas tendrán más sabor si las deja marinar en el glaseado durante varias horas antes de prepararlas.

Perritos calientes a la guindilla (arriba) y costillas de ternera glaseadas



Salchichas de pollo a la libanesa

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas



Salchichas de pollo
400 g de carne de pollo picada
3/4 taza de pan rallado
1/4 taza de chutney de frutas
3 dientes de ajo machacados

4 panes libaneses grandes
1/2 taza de queso fresco para untar
1/2 taza de cebollino picado

Relleno
1 manzana pequeña cortada en daditos
1 tomate mediano cortado en daditos
1/2 cebolla roja picada
2 cucharadas de zumo de limón

1. Preparación de las salchichas de pollo: mezcle la carne picada con el pan rallado, el chutney de frutas y el ajo, y divida la masa en ocho porciones iguales. Con cada porción, forme una salchicha de unos 12 cm de largo. En una parrilla fría con un poco de aceite, ase las salchichas a fuego vivo durante 5 minutos o hasta que estén bien hechas; deles la vuelta de vez en cuando. Escúrralas sobre papel de cocina y tápelas para que no se enfríen.

2. Corte los panes libaneses por la mitad horizontalmente para obtener ocho círculos. Mezcle el queso fresco y el cebollino, y unte el pan.

3. Preparación del relleno: mezcle la manzana, el tomate, la cebolla y el zumo de limón y con una cuchara coloque la mezcla en un lado del pan.

4. Disponga las salchichas encima del relleno y enrolle el pan pinchándolo con un palillo para sujetarlo.



Sandwiches tricolor

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Para 4 personas



12 rebanadas de pan de molde

Relleno de atún
185 g de atún en conserva
1 cucharada de mayonesa
1 cucharadita de curry en polvo
8 pepinillos en vinagre

Ensalada
1/2 lechuga iceberg
1 tomate grande en rodajas
1 pepino en rodajas

1. En un bol pequeño, mezcle el atún, la mayonesa y el curry en polvo.

2. Unte cuatro rebanadas de pan con la mezcla de atún y coloque encima los pepinillos cortados a lo largo. Tápelo con otra rebanada de pan.

3. Disponga capas de lechuga, tomate y pepino y termine con otra rebanada de pan.

4. Corte los sandwiches por la mitad en diagonal y pínchelos con un palillo para sujetar las capas.

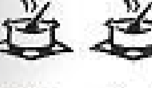
Variación: Si lo desea, puede tostar el pan. También puede usar otros rellenos: huevo al curry, lonchas de roast-beef y chutney, pollo y aguacate, o bacon.

Salchichas de pollo a la libanesa (arriba) y sandwiches tricolor

> **Consejo**
> Conviene preparar los sandwiches justo antes de servirlos. Si desea prepararlos con antelación, tápelos con un paño húmedo y métalos en el frigorífico.

Tartaletas de carne

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 16 unidades



4 láminas de pasta sablé
2 tomates pequeños en rodajas
1/2 cucharadita de orégano seco

Relleno
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada
2 dientes de ajo machacados
500 g de carne de ternera picada
2 cucharadas de harina
1 1/2 tazas de caldo de carne
1/3 taza de salsa de tomate
2 cucharaditas de salsa Worcestershire
1 cucharada de romero fresco picado

1. Precaliente el horno a 210°C. Corte la pasta en círculos con un cortapastas redondo dentado de 10 cm. Ponga los círculos en moldes para bollitos o magdalenas.

2. Preparación del relleno: en una sartén, caliente el aceite y rehogue la cebolla y el ajo a fuego medio durante 2 minutos o hasta que se dore la cebolla. Agregue la carne picada y fríala durante 3 minutos o hasta que se dore y se haya consumido casi todo el líquido. Si se forman grumos, deshágalos con un tenedor.

3. Añada la harina y remueva bien; deje cocer a fuego medio durante 1 minuto. Agregue el caldo, las salsas y el romero, remueva y llévelo a ebullición. Baje el fuego y deje hervir durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que la mezcla rebaje y se espese. Retire la sartén del fuego y déjela enfriar.

4. Reparta el relleno entre los círculos de pasta. Coloque encima una rodaja de tomate y espolvoree con un poco de orégano. Hornee durante 25 minutos o hasta que la masa quede dorada y crujiente. Sirva las tartaletas calientes.

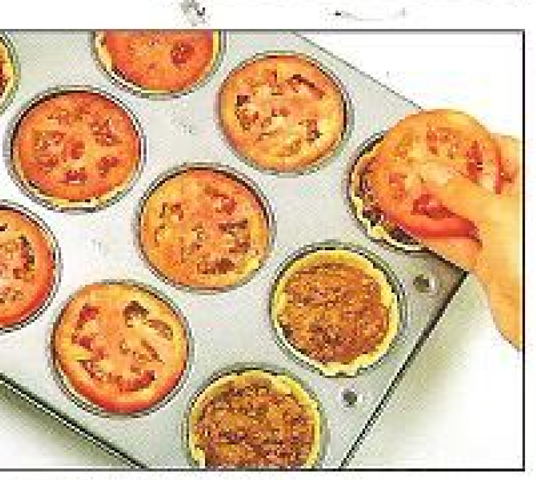
Consejo
Para preparar las tartaletas de carne tradicionales, siga esta receta hasta el final y corte círculos de masa de hojaldre para taparlas, colocándolos sobre el tomate y el orégano. Pinte los bordes con huevo batido para que se peguen. Hornee hasta que suba la masa de hojaldre y se dore.

Tartaletas de carne

Corte la pasta en círculos y colóquelos en moldes para bollitos o magdalenas.



Fría la carne hasta que se dore bien. Con un tenedor deshaga los grumos.



Deje hervir el relleno hasta que reduzca y se espese, removiendo de vez en cuando.

Rellene los círculos de pasta, coloque una rodaja de tomate y espolvoree con orégano.

San Choy Bow

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
1 cebolla picada
1 pimiento pequeño rojo en daditos
1 diente de ajo machacado
1 cucharadita de sambal oelek
200 g de carne picada de cerdo y ternera
1 taza de leche de coco
2 cucharadas de manteca de cacahuete
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharaditas de salsa de soja
8 hojas de lechuga iceberg

1. En una sartén grande, caliente el aceite y rehogue la cebolla, el pimiento, el ajo y el sambal oelek a fuego medio 2 minutos o hasta que se dore la cebolla.
2. Agregue la carne picada y fríala 3 minutos o hasta que se dore bien y se haya evaporado casi todo el líquido. Si se forman grumos, deshágalos con un tenedor.
3. Añada la leche de coco, la manteca de cacahuete, el zumo de limón y la salsa de soja, y llévelo a ebullición. Baje el fuego y deje hervir destapado 5 minutos o hasta que se haya evaporado casi todo el líquido. Retire la sartén del fuego y déjelo enfriar.
4. Reparta la mezcla sobre las hojas de lechuga y sírvalo.

Variación: Use carne picada de pollo, vaca o buey.



Pollo tandoori en pan pita

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
7 minutos
Para 4 personas



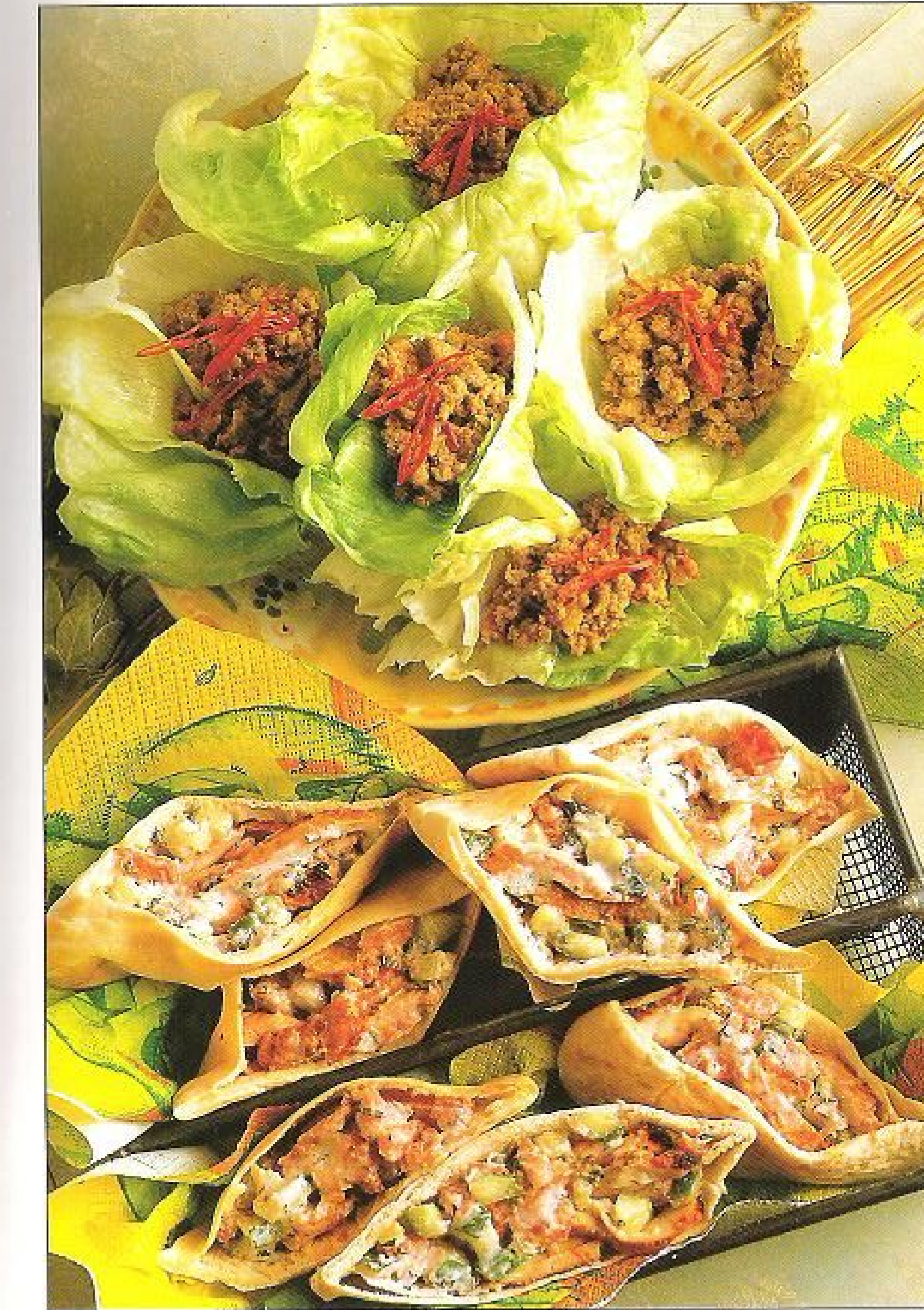
1/3 taza de yogur natural
2 cucharadas de pasta de tandoori
4 (440g) filetes de muslo de pollo
4 panes pita

Relleno
1 pepino en daditos
1 tomate mediano pelado, sin semillas y cortado en daditos
2 cucharadas adicionales de yogur natural
2 cucharadas de coco deshidratado
2 cucharadas de menta fresca picada

1. En un bol mediano, mezcle el yogur y la pasta de tandoori. Vierta el pollo en la mezcla resultante y remuévalo de modo que quede bien recubierto.
2. Coloque el pollo en una plancha fría con un poco de aceite y áselo a fuego vivo durante 3 minutos por cada lado o hasta que esté bien hecho. Déjelo enfriar y córtelo en lonchas finas.
3. Gratine el pan pita a temperatura alta durante 1 minuto, hasta que esté bien caliente.
4. **Preparación del relleno:** en un bol mediano, mezcle el pepino, el tomate, el yogur, el coco y la menta.
5. Abra los panes pita, rellénelos con el pollo y la mezcla de relleno y sírvalos enseguida.

> **Consejo**
> Para potenciar el sabor, deje marinar los filetes de pollo en la mezcla de yogur durante varias horas o toda la noche en el frigorífico.

San Choy Bow (arriba) y pollo tandoori en pan pita



Delicias de salmón en pan pita

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Para 4 personas



Mayonesa
1 yema de huevo
½ cucharadita de mostaza
1 cucharada de zumo de lima
⅔ taza de aceite de oliva
sal y pimienta blanca al gusto

415 g de salmón en conserva escurrido
80 g hojas de lechuga variadas
1 tomate mediano en rodajas
4 panes pita

1. Con la batidora, mezcle la yema de huevo, la mostaza y la mitad del zumo de lima durante 1 minuto hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea. Añada poco a poco el aceite (una cucharadita cada vez) sin dejar de batir hasta que espese la salsa.
2. A medida que va cuajando la mayonesa, puede añadir más cantidad de aceite. Siga batiendo hasta que se termine el aceite. Remueva y sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Desmenuce el salmón con un tenedor. Coloque las hojas de lechuga y el tomate en el pan y llénelas con el salmón y la mayonesa. Sírvalo inmediatamente.




Sandwich de cordero con cebolla

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite
2 cebollas grandes cortadas en aros
4 huevos
4 (400 g) medallones de cordero
1 cucharada de salsa Worcestershire
8 rebanadas de pan de molde
2 cucharadas de salsa de tomate
2 tomates maduros medianos en rodajas
215 g de remolacha en conserva en rodajas, bien escurrida

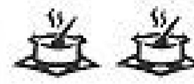
1. En una sartén grande, ponga el aceite a calentar y fría la cebolla a fuego medio durante 3 minutos o hasta que se dore; sáquela de la sartén.
2. Casque los huevos en una taza, uno por uno, y échelos en la sartén. Fríalos durante 1 minuto y sáquelos de la sartén. Tápelos para que no se enfríen.
3. Deposite el cordero en la sartén y rehóguelo durante 1 ó 2 minutos por cada lado. Agregue la salsa Worcestershire procurando que cubra bien la carne, y sáquela de la sartén.
4. Tueste las rebanadas de pan por ambos lados. Unte cuatro de ellas con la salsa de tomate y coloque encima la cebolla, el huevo, el cordero, el tomate y la remolacha. Cubra con otra rebanada de pan. Corte los sandwiches en diagonal y sírvalos.

Nota: Los medallones de cordero son filetes muy finos sin hueso. Si no los encuentra, puede usar otro tipo de filetes de cordero. Ábralos por la mitad y aplástelos un poco.
Para preparar un sandwich de carne tradicional, use filetes de ternera muy finos en lugar de cordero.

Delicias de salmón en pan pita (arriba) y sandwich de cordero y cebolla

Patatas con crema a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
4 minutos
Para 4 personas



1 kg de patatas
aceite para freír

Crema a las finas hierbas
1/2 taza de crema agria
2 cucharadas de yogur natural
2 cucharadas de cebollino picado
1 cucharada de tomillo fresco picado
1 diente de ajo machacado
1 cucharadita de salsa de guindilla dulce

1. Pele las patatas y córtelas en 10 triángulos. Séquelas con papel de cocina.
2. En una sartén, caliente el aceite y fría las patatas a fuego medio-alto durante 4 minutos o hasta que se doren. Sáquelas del aceite y escúrralas sobre papel de cocina.
3. Preparación de la crema a las finas hierbas: mezcle primero la crema agria y el yogur y, a continuación, el cebollino, el tomillo, el ajo y la salsa de guindilla. Sírvala como acompañamiento de las patatas.

Patatas fritas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 4 personas



1,2 kg de patatas viejas
aceite para freír
sal al gusto

1. Pele las patatas, enjuáguelas y séquelas con papel de cocina. Córtelas en rodajas y luego en tiras de unos 7 mm de grosor.
2. En una sartén, caliente el aceite y fría las patatas a fuego medio-alto durante 3 minutos hasta que se doren un poco. Sáquelas con una rasera y escúrralas sobre papel de cocina. Déjelas enfriar.
3. Justo antes de servirlas, ponga de nuevo el aceite a calentar y acabe de freír las patatas hasta que estén crujientes y bien doradas. Escúrralas sobre papel de cocina, sazónelas con sal y sírvalas enseguida.

Nota: El secreto de las verdaderas patatas crujientes consiste en freírlas dos veces.

Baguette de espárragos al gratén

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
3 minutos
Para 8 unidades



80 g de mantequilla
1 diente de ajo machacado
1 cucharada de mostaza de grano entero
2 cucharaditas de zumo de limón
1 baguette
385 g de puntas de espárragos en conserva
4 lonchas de jamón york
80 g de queso gruyère en lonchas

1. En un bol pequeño, mezcle la mantequilla, el ajo, la mostaza y el zumo de limón. Corte la baguette en cuatro trozos iguales y abra éstos por la mitad. Unte ambas mitades con la mezcla de mantequilla.
2. Escurra bien las puntas de espárragos y dispóngalas en el pan. Corte las lonchas de jamón y queso por la mitad y colóquelas encima de los espárragos.
3. Gratine a temperatura moderada 3 minutos hasta que se funda el queso, y sírvalo caliente.

De arriba a abajo: patatas fritas, baguette de espárragos al gratén y patatas con crema a las finas hierbas

Rollitos de pollo

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 unidades



1 pollo asado
12 láminas de pasta filó
1/4 taza de aceite
1 aguacate grande en rodajas
2 tomates pequeños en rodajas
1 taza de cheddar rallado
3 cebolletas picadas
30 g de mantequilla fundida

1. Precaliente el horno a 210°C y engrase una placa con aceite. Trocee el pollo asado, incluida la piel, y tire la carcasa.
2. Disponga una lámina de pasta filó en la superficie de trabajo con el lado más corto mirando hacia usted y úntela con un poco de aceite. Coloque encima otra lámina de pasta. Divida la carne de pollo en seis partes y forme una pila rectangular de unos 10 cm de largo por 5 de ancho con cada parte. Ponga encima las rodajas de aguacate y tomate, y espolvoree con el queso rallado y las cebolletas.
3. Enrolle la pasta para envolver el relleno y doble los extremos como si fuera un paquetito. Úntelo con mantequilla. Repita la misma operación con los demás ingredientes. Hornee 20 minutos y sírvalos.

Salchichas de cerdo en pan pita

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 4 personas



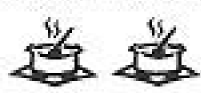
500 g de carne de cerdo picada
1/4 taza de manzana rallada
2 cebolletas picadas
2 hojas de col cortadas en tiras finas
4 panes pita
1/3 taza de salsa de ciruelas

1. En un bol, mezcle manualmente la carne picada, la manzana y la cebolleta. Divida la masa en cuatro porciones y déles forma de salchicha.
2. Engrase una sartén con aceite y póngala a calentar. Ase las salchichas durante 8 minutos dándoles la vuelta de vez en cuando hasta que estén bien doradas.
3. Reparta la col en los panes y coloque las salchichas encima; rocíelas con la salsa de ciruelas y sírvalas inmediatamente.

Rollitos de pollo (izquierda) y salchichas de cerdo en pan pita

Empanadillas de pollo picantes

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 8 unidades



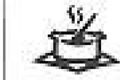
1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo machacado
1 cucharadita de curry en polvo
150 g de carne de pollo picada
2 cucharadas de guisantes congelados
2 cucharaditas de cilantro fresco picado
2 láminas de masa de hojaldre
1 huevo poco batido

1. Precaliente el horno a 180°C. En una sartén de fondo pesado, caliente el aceite y rehogue la cebolla a fuego medio 2 minutos o hasta que se reblandezca y se dore. Añada el ajo y el curry en polvo, y cuézalo 1 minuto, removiendo.
2. Fría el pollo unos 8 minutos o hasta que la carne esté bien hecha y se haya evaporado casi todo el líquido. Si se forman grumos, deshágalos con un tenedor. Agregue los guisantes y el cilantro y remuévalo. Pase la mezcla a un bol y déjela enfriar.
3. Con ayuda de un plato, corte el hojaldre en círculos de 12 cm. Reparta la mezcla de pollo entre los distintos círculos, dóblelos y presione los bordes para que se peguen. Coloque las empanadillas en una placa del horno y píntelas con huevo batido. Hornéelas 20 minutos hasta que se doren.



Croissants de jamón y queso con crema de mostaza

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 unidades



4 croissants
4 lonchas de queso suizo
4 lonchas de jamón york

Crema de mostaza
4 cucharadas de mayonesa de huevo entero
1 cucharada de crema agria
1 cucharadita de mostaza de grano entero

1. Precaliente el horno a 180°C. Abra los croissants por la mitad, póngales una loncha de queso suizo y colóquelos en la placa del horno. Disponga las otras mitades de los croissants boca abajo en la placa del horno y déjelas 5 minutos hasta que se funda el queso y los croissants estén crujientes.
2. Cubra el queso con el jamón y unte éste con la crema de mostaza; tápelo de nuevo con la otra mitad del croissant y sírvalos inmediatamente.
3. **Preparación de la crema de mostaza:** en un bol, mezcle la mayonesa, la crema agria y la mostaza.

Nota: Puede comprar los croissants en la panadería o en el supermercado y congelarlos, si lo desea.

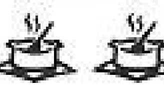
Consejo
Los croissants son ideales para tomar a media mañana. También puede rellenarlos con queso camembert y aguacate, pollo y champiñones laminados con crema agria, o salmón ahumado con crema agria y alcaparras.

Empanadillas de pollo picantes (arriba) y croissants de jamón y queso con crema de mostaza



Muslos de pollo rebozados

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



8 muslos de pollo
2 paquetes de 50 g de tortitas de maíz al queso
1 taza de pan rallado
½ taza de harina
2 huevos batidos
aceite para freír
1 taza de cualquier salsa embotellada o de salsa para tacos

1. Quite la piel a los muslos y cuézalos 7 minutos en una olla grande con agua hirviendo, hasta que estén tiernos. Escúrralos y déjelos enfriar.
2. Mezcle con el robot las tortitas de maíz y el pan rallado durante 20 segundos.
3. Reboce uno por uno los muslos de pollo, primero en la harina, luego en el huevo, y, por último, páselos por la mezcla de pan rallado y tortitas de maíz. En una sartén, caliente el aceite y fría los muslos a fuego medio 2 minutos hasta que estén crujientes y bien dorados. Sáquelos y escúrralos sobre papel de cocina. Sírvalos con la salsa.

Rollitos de ensalada de pollo

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas



500 g de filetes de muslo de pollo
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña troceada
4 láminas de pan lavash
⅓ taza de mayonesa
4 hojas de lechuga cortadas en tiras finas
2 tomates pequeños cortados en daditos
½ pepino pequeño en rodajas

1. Limpie el pollo, eliminando la grasa y los nervios, y córtelo en tiras. En una sartén, caliente el aceite y fría el pollo y la cebolla durante 5 minutos hasta que se doren y la carne esté bien hecha por dentro.
2. Extienda las láminas de pan lavash. Divida la mezcla de pollo en cuatro partes y coloque los montoncitos en un extremo de las láminas. Añada la mayonesa, la lechuga, el tomate y el pepino.
3. Enrolle el pan para cubrir el relleno y doble las puntas. Sírvalos.

Rollitos de ensalada de pollo (izquierda) y muslos de pollo rebozados

Buñuelos de pollo con salsa agridulce

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas



2 filetes de pechuga de pollo
1/2 taza de harina
1 huevo poco batido
3/4 taza de copos de maíz machacados

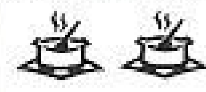
Salsa agridulce
1/4 taza de zumo de naranja
1/4 taza de zumo de piña
1/4 taza de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de salsa de guindilla dulce
2 cucharaditas de harina de maíz
1 cucharada de agua

1. Precaliente el horno a 180°C y cubra una placa con papel de aluminio. Corte el pollo en trozos de unos 3 cm y enharínelos sacudiéndolos para eliminar la harina sobrante. Páselos por el huevo batido y rebócelos con los copos de maíz machacados. Si es posible, meta la carne en el frigorífico durante 30 minutos.
2. Meta los buñuelos en el horno y hornee durante 10 ó 15 minutos hasta que estén crujientes. Sírvalos con la salsa agridulce.
3. Preparación de la salsa agridulce: vierta los zumos, el vinagre, el azúcar y la salsa de guindilla en un cazo pequeño. Remueva a fuego medio hasta que se disuelva el azúcar. Mezcle la harina de maíz y el agua en un bol pequeño y viértala en el cazo. Remueva a fuego medio hasta que hierva. Baje el fuego y deje hervir durante 2 minutos. Póngala en un bol y déjela enfriar un poco. Se sirve templada.



Tortilla de patatas con salami

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 6 personas

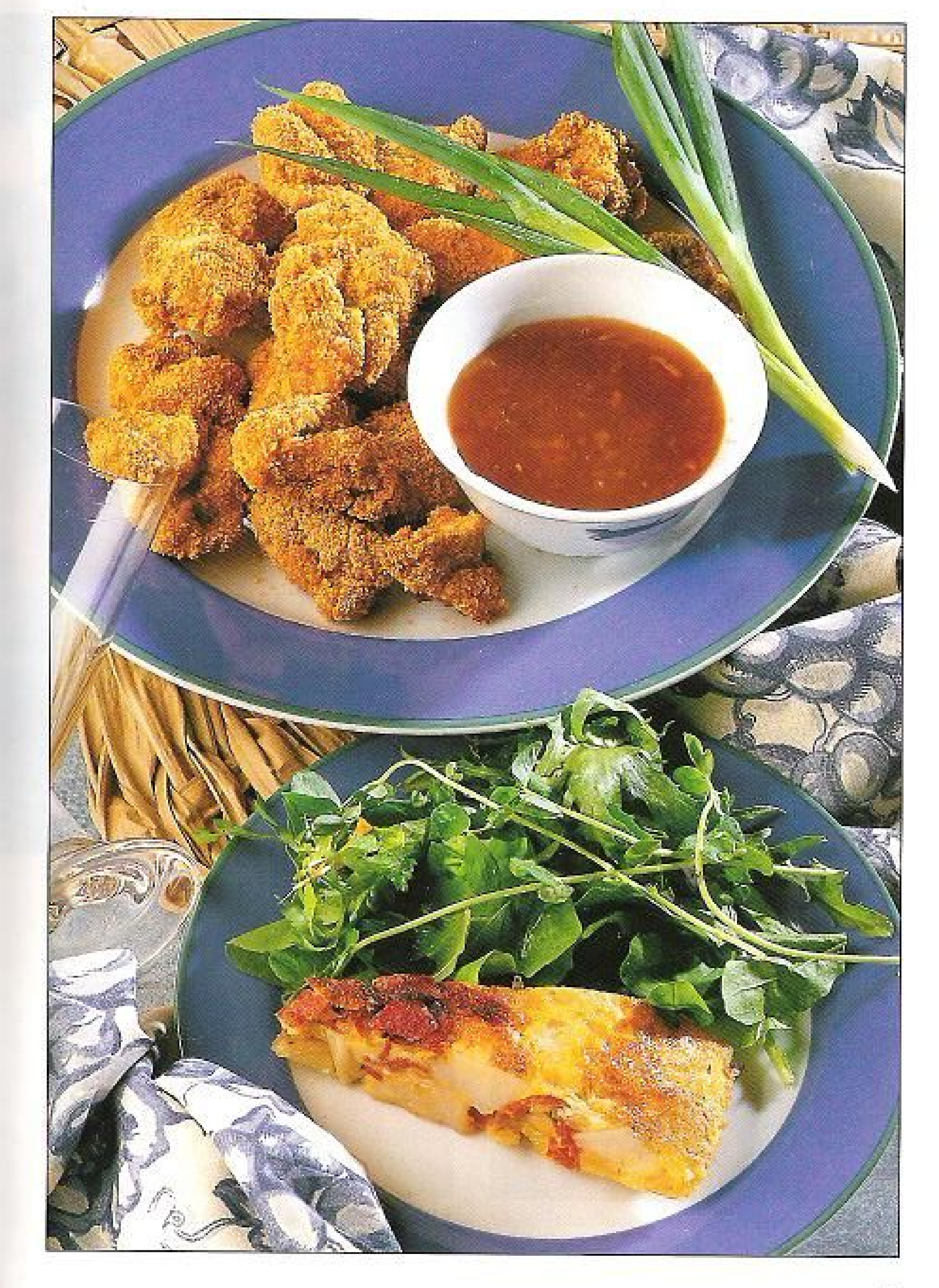


1 kg de patatas medianas
20 ml de aceite de oliva
1 cebolla grande picada
75 g de salami en trocitos
4 huevos poco batidos

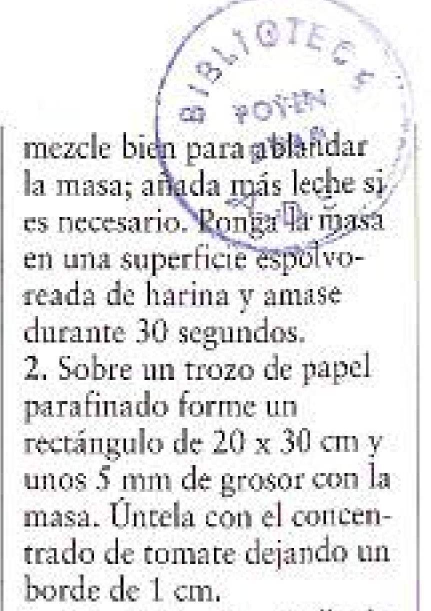
1. Pele las patatas y córtelas en trocitos de unos 2 cm. Cuézalas en una olla grande con agua hirviendo hasta que estén tiernas. Escúrralas y déjelas enfriar.
2. En una sartén antiadherente de unos 25 cm de diámetro, caliente el aceite y fría la cebolla a fuego medio-bajo durante 3 minutos, o hasta que se dore. Añada el salami y déle una vuelta en la sartén durante 3 minutos.
3. Agregue las patatas y fríalas durante 5 minutos removiendo para que se mezclen con la cebolla y el salami y éstos no se queden apelmazados en el fondo de la sartén. Baje el fuego al mínimo; precaliente el grill a temperatura media.
4. Vierta los huevos en la sartén removiendo las patatas para que penetre bien el huevo. Déjelo 3 minutos hasta que el huevo del borde de la sartén se cuaje. Retire la sartén del fuego y métala en el grill 2 ó 3 minutos hasta que se dore la capa superior. Déle la vuelta con un plato y córtela en triángulos. Deje que se enfríe a temperatura ambiente antes de servirla.

Nota: Añada unos trocitos de pimiento y conseguirá un sabor distinto.

Buñuelos de pollo con salsa agridulce (arriba) y tortilla de patatas con salami

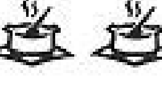


Aperitivos y Entrantes



Espirales de jamón y piña

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



2 tazas de harina flor
40 g de mantequilla
½ taza de leche
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 cebolla pequeña picada
2 rodajas de piña finas
100 g de jamón en tiras
⅓ taza de cheddar rallado
1 cucharada de perejil picado

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase una placa del horno con aceite. Tamice la harina en un bol y mézclela con la mantequilla amasando con las manos durante 2 minutos. Agregue casi toda la leche y mezcle bien para ablandar la masa; añada más leche si es necesario. Ponga la masa en una superficie espolvoreada de harina y amase durante 30 segundos.

2. Sobre un trozo de papel parafinado forme un rectángulo de 20 x 30 cm y unos 5 mm de grosor con la masa. Úntela con el concentrado de tomate dejando un borde de 1 cm.

3. Mezcle bien la cebolla, la piña, el jamón, el queso y el perejil. Reparta la mezcla sobre el tomate dejando un borde de 2 cm. Enrolle la masa por el lado más largo tirando del papel.

4. Con un cuchillo afilado, corte el rollo en ocho rodajas, póngalas en la bandeja con el lado del corte hacia abajo y hornee durante 20 minutos hasta que se doren.

Espirales de jamón y piña



Mezcle la mantequilla y la harina hasta conseguir una mezcla uniforme y grumosa.





Forme un rectángulo con la masa y úntelo con concentrado de tomate.

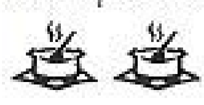
Enrolle la masa tirando del lado más largo del papel parafinado.



Corte el rollo en ocho rodajas y dispóngalas hacia abajo en la placa del horno.

Filetes de pescado rebozados con salsa tártara

Tiempo de preparación:
15 minutos + 15 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
6 minutos
Para 4 personas



$1^1/_2$ tazas de harina
1 huevo poco batido
$1^1/_4$ tazas de cerveza
4 (600 g) filetes de pescado sin espinas
aceite para freír

Salsa tártara
$^2/_3$ taza de mayonesa
1 cucharada de alcaparras picadas
1 cucharada de pepinillos en vinagre troceados
2 cucharaditas de perejil picado
1 cucharadita de zumo de limón

1. Tamice la harina en un bol grande y abra un hueco en el centro. Vierta el huevo y la cerveza a la vez y remueva bien hasta que todo el líquido se haya incorporado en la masa y no presente grumos. Tape el bol con film transparente y deje reposar 15 minutos.
2. En una sartén, caliente el aceite. Reboce el pescado con la masa y fríalo a fuego medio-alto 3 ó 4 minutos hasta que esté dorado y crujiente. Sáquelo de la sartén con unas pinzas o una rasera. Escúrralo sobre papel de cocina y sírvalo con salsa tártara.
3. Preparación de la salsa tártara: mezcle la mayonesa, las alcaparras, los pepinillos, el perejil y el zumo de limón en un bol.

Nota: Para freír el pescado, llene la sartén de aceite sólo hasta la mitad puesto que, el aceite crece al calentarse. Fría uno o dos filetes de pescado cada vez.



Berenjenas y pimientos al gratén

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 4 personas



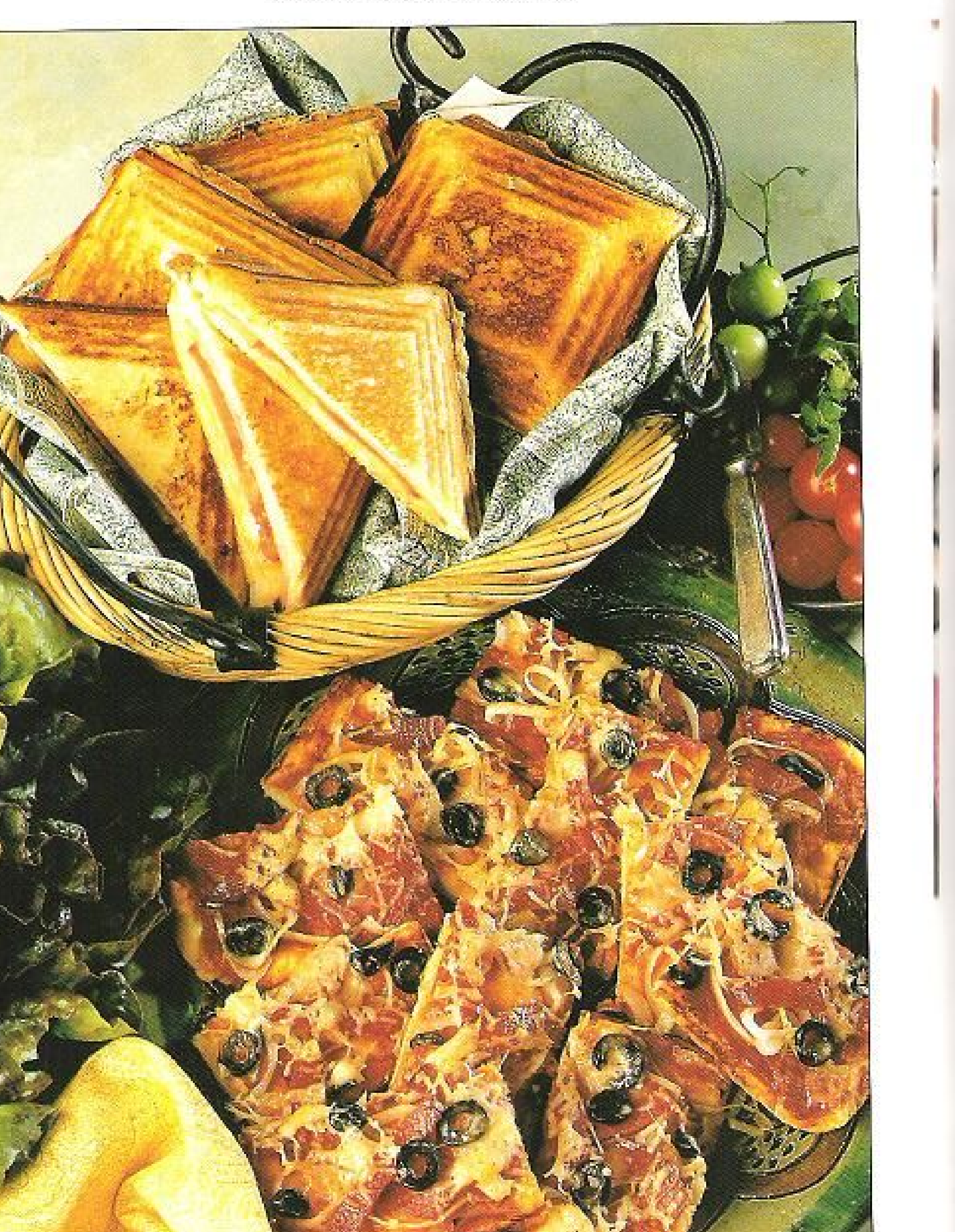
2 cucharadas de aceite
1 berenjena pequeña cortada en rodajas de 1 cm
1 torta italiana focaccia grande (30 x 30 cm)
$^1/_3$ taza de concentrado de tomate
1 cebolla pequeña en rodajas finas
1 pimiento rojo pequeño cortado en tiras finas
$^1/_4$ taza de cilantro picado
$^1/_2$ taza de cheddar rallado
$^1/_4$ taza de queso parmesano rallado

1. En una sartén, caliente el aceite y fría la berenjena 2 minutos hasta que se dore y se ablande. Escúrrala sobre papel de cocina.
2. Corte el pan en cuatro cuadrados y éstos por la mitad horizontalmente. Tueste las rebanadas durante 2 minutos hasta que se doren y úntelas con el concentrado de tomate.
3. Coloque la berenjena, la cebolla, el pimiento y el cilantro encima del pan y espolvoree con los quesos rallados mezclados. Gratínelo a temperatura media durante 2 ó 3 minutos, hasta que se funda el queso, y sírvalo.

Consejo
La torta italiana focaccia admite numerosos acompañamientos, como por ejemplo, pollo, jamón, tomate en rodajas y aguacate. Espolvoréela siempre con queso rallado y gratínela.

Filetes de pescado rebozados con salsa tártara (arriba) y berenjenas y pimientos al gratén





Deliciosos sandwiches de jamón y tomate

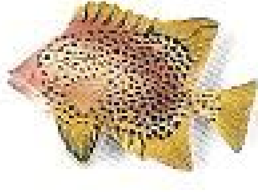
Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
3–5 minutos
Para 4 unidades



8 rebanadas de pan de molde gruesas
30 g de mantequilla
4 lonchas de jamón york
1 tomate grande en rodajas
1 taza de cheddar rallado
pimienta negra al gusto

1. Precaliente la sandwichera. Unte las rebanadas con una fina capa de mantequilla y júntelas de dos en dos por el lado untado para que se peguen.
2. Coloque una loncha de jamón y luego las rodajas de tomate encima del pan. Añada el queso rallado repartiéndolo bien. Espolvoree con la pimienta.
3. Coloque la rebanada superior junto con el relleno en la sandwichera y cúbralo con otra rebanada de pan, con el lado untado con mantequilla hacia arriba. Cierre la sandwichera y déjelos 3 minutos o hasta que se doren. Saque los sandwiches con unas pinzas y córtelos por la mitad.

Nota: Los sandwiches tostados también se pueden preparar en una sartén. Siga estas instrucciones hasta el paso 3 pero colocando la rebanada superior junto con el relleno en una sartén caliente. Cúbralo con otra rebanada con la cara untada con mantequilla hacia arriba. Déjelo a fuego medio durante 2 ó 3 minutos hasta que se doren. Déles la vuelta para que se doren por el otro lado.



Minipizzas

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 6 personas



2 tazas de harina flor
40 g de mantequilla
1/4 taza de queso cheddar rallado
1/2 taza de leche
1/2 taza de salsa de tomate espesa
1 cebolla mediana en rodajas
100 g de salami cortado en tiras finas
1/2 taza de aceitunas negras
1/4 taza de queso parmesano rallado

1. Precaliente el horno a 210°C. Engrase un molde metálico rectangular de 20 x 30 cm y forre la base y los lados con papel parafinado.
2. Con la batidora, mezcle la harina, la mantequilla y el queso durante 30 segundos hasta que la mezcla sea homogénea y grumosa. Vierta casi toda la leche y bátalo 30 segundos más. Añada más leche si es necesario.
3. Disponga la masa en una superficie espolvoreada con harina. Amásela durante 2 minutos y forme un rectángulo de 20 x 30 cm; colóquela en el molde. Unte la masa con la salsa de tomate y ponga encima la cebolla, el salami, las aceitunas y el queso parmesano. Hornéela durante 30 minutos. Desmolde la masa, córtela en rectángulos y sírvala inmediatamente.

Nota: Aunque las minipizzas saben mejor calientes, los trozos que sobren puede envolverlos en film transparente y congelarlos. Antes de servirlos, caliéntelos en el horno a 180°C durante 10 ó 15 minutos.

Deliciosos sandwiches de jamón y tomate (arriba) y minipizzas

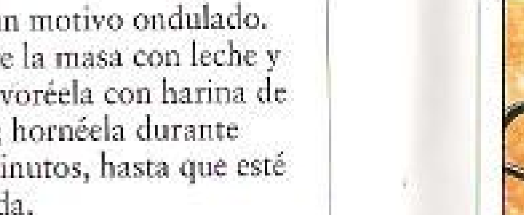
Calzone

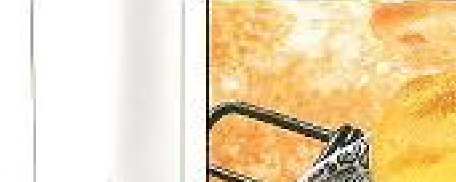
Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas



3 tazas de harina
1 huevo poco batido
½ taza de suero de manteca
125 g de mantequilla fundida
1 taza de salsa de tomate embotellada
100 g de salami en lonchas
100 g de champiñones laminados
⅔ taza de alcachofas en conserva troceadas
⅓ taza de hojas de albahaca frescas
3 bocconcini en rodajas
¼ taza de parmesano rallado
leche para glasear
1½ cucharadas de harina de maíz (polenta)

1. Precaliente el horno a 210°C. Engrase una placa con un poco de mantequilla o aceite. En un bol, mezcle la harina tamizada con el huevo, el suero de manteca y la mantequilla; remuévalo todo hasta conseguir una masa blanda. Colóquela sobre una superficie previamente enharinada y amásela durante 1 minuto.
2. Corte la masa por la mitad y extiéndala con el rodillo formando dos círculos de 30 cm de diámetro.
3. Reparta la salsa de tomate, el salami, los champiñones, las alcachofas, la albahaca, los bocconcini y el queso parmesano entre las dos bases de masa, colocando los ingredientes en la mitad del círculo y dejando un borde de 2 cm.
4. Unte el borde de las bases con leche y dóblelas para cubrir el relleno. Presione los bordes para que se peguen y adórnelos con un motivo ondulado. Lustre la masa con leche y espolvoréela con harina de maíz; hornéela durante 30 minutos, hasta que esté dorada.





Nota: El calzone puede prepararse con una hora de antelación y meterse en el horno justo antes de servirlo.

Consejo
Los bocconcini son porciones pequeñas de queso mozzarella que se venden empaquetadas en el supermercado o a granel en establecimientos especializados. Se conservan en el frigorífico varios días cubiertos con agua, que debe cambiarse a diario.

Calzone

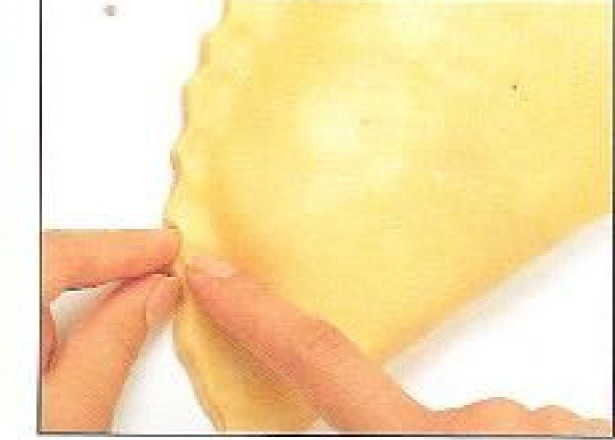


Mezcle bien el huevo, el suero de manteca y la mantequilla con la harina.



Corte la masa en dos y extiéndala con el rodillo para formar dos círculos de 30 cm.

Reparta la salsa, el salami, los champiñones, las alcachofas, la albahaca y los quesos.

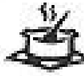


Presione los bordes para que se peguen y ondúlelos.



Minipizzas vegetales

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite
1 pimiento verde pequeño cortado en tiras finas
150 g de champiñones laminados
1 calabacín mediano en rodajas
4 bases para minipizzas
2/3 taza de salsa napolitana embotellada
410 g de alcachofas en conserva, escurridas y troceadas
130 g de maíz en grano, escurrido
1 taza de mozzarella rallado

1. Precaliente el horno a 210°C y engrase dos placas con mantequilla o aceite. En una sartén, ponga el aceite a calentar y rehogue el pimiento, los champiñones y el calabacín a fuego medio durante 3 minutos o hasta que se ablanden. Deje enfriar.
2. Unte las bases de pizza con la salsa napolitana y coloque encima las hortalizas, las alcachofas y el maíz. Espolvoree con queso mozzarella rallado.
3. Disponga las minipizzas en la placa y hornee durante 15 ó 20 minutos hasta que se funda el queso, y sírvalas.

Nota: También se pueden usar como bases de pizza el pan pita, lavash y libanés.

Rollitos de hojaldre con carne picada

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



150 g de carne picada
1 cebolla pequeña rallada
1 cucharada de salsa barbacoa
2 cucharadas de pan rallado
1 lámina de masa de hojaldre
1 huevo poco batido

1. Precaliente el horno a 180°C, cubra una placa con papel de aluminio y engráselo con aceite.
2. En un bol, mezcle con las manos la carne picada, la cebolla, la salsa barbacoa y el pan rallado.
3. Corte la lámina de masa por la mitad a lo largo. Reparta la mezcla de carne picada en dos partes iguales. Coloque una de las porciones en el centro de la masa y a lo largo. Enrolle la masa y unte los bordes con huevo para que se peguen.
4. Con el lado de la unión hacia abajo, corte los rollos en dos rollitos más pequeños de 12 cm de largo. Colóquelos en la placa del horno y hornee durante 25 minutos hasta que estén dorados y crujientes. Sírvalos con salsa de tomate.

Nota: Esta receta está indicada para preparar rollitos grandes. Si piensa servirlos en una fiesta, puede cortarlos en trozos de 3 cm de largo. Sírvalos en una bandeja acompañados con un bol de salsa de tomate. También puede dar un toque distinto usando salsa de guindilla suave.

Minipizzas vegetales (arriba) y rollitos de hojaldre con carne picada

